

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Leyenda **Se require inscripcion previa Color de fuente azul - Clases para bebes y niños pequeños de 0 a 5 años con sus padres Color de fuente morado - Clases para niños de 5 a 11 años con sus padres Color de fuente verde - Clases para jóvenes de 12 a 17 años Color de Fuente negro - Clases para 12 años de edad y mayor STEM - Ciencia, Ingeniería, Tecnología, Matemáticas Color de Fuente azul claro - Clases para niños y niñas de 6 a 12 años con los padres en las instalaciones  - Mes de los Asiaticos de las islas del Pacifico. Busca clases que tienen  para celebrar este mes.  - Mes de la Salud Femenina. Vistase de ROSA los días que vea  para mostrar su apoyo a la salud femenina.	 Boys & Girls Club a llegado al alto desierto. Estan ofreciendo programas despues de la escuela para niños de 6 a 12 años de edad. Se requiere preinscripción. Para más información o para registrarse escanee el código QR o llame al 888-822-6535  Para brindarte un mejor servicio, el centro de bienestar comunitario funcionará con un horario revisado por un tiempo limitado, con cierre los sábados. Apreciamos su comprensión y apoyo mientras mejoramos activamente nuestros niveles de personal para mejorar el servicio.  ¿Necesita ayuda para renovar su Medi-Cal o solicitar cobertura de salud de IEHP? IEHP está aquí para ayudar. Llámenos al 888-860-1296 o visite nuestro centro para hacer cita.  ¿Necesita ayuda con los beneficios, actualizar la información demográfica o cambiar de proveedor? Contamos con representantes de servicios para miembros en el centro de Lunes a Viernes de 9am a 5:30pm. ¡Pide hablar con ellos hoy mismo!		Zumba para tonificar 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am y 10am-11am Entrenamiento de circuito 9:30am-10:30am Fundamentos de nutrición 10am-11am Ingles como segundo idioma 10am-11am y 4pm-5pm Grupo para nuevos padres de lactancia 10am-12pm Zumba 10:30am-11:30am Lectura y manualidades para pequeños 11:15am-12pm HIIT 11:30am-12:30pm Fundamentos de Excel** 12pm-1:30pm Hábitos saludables con Lizette 12:30pm-1:30pm Grupo prenatal dirigido por parteras 12:30pm-2:30pm Fundamentos de PowerPoint** 1:30pm-2:30pm Yin Yoga 2pm-3pm Introducción a la IA 2:30pm-3:30pm Zumba en silla 4pm-5pm Artes y manualidades para niños 4:15pm-5pm Hora de ejercicio familiar 5pm-5:45pm Ejercicio de Pound 5pm-6pm	Zumba en silla 9am-10am Charlas del capitulo y actividades 10am-11am Zumbini 10am-10:45am Nutrición para Pequeños 11:00am-11:30am Zumba Gold 11:30am-12:30pm Entrenamiento de circuito 12pm-1pm Hábitos saludables con Lizette 1pm-2pm Empezando Zumba 1:30pm-2:30pm Yoga en silla 2pm-3pm Power Yoga 4pm-5pm Club de liderazgo para jóvenes 4pm-5:30pm Hora de ejercicio familiar 4:15pm-5pm Campamento de ejercicio para niños 5pm-5:45pm HIIT 5pm-6pm Bump y de balance 5pm-6pm Yoga prenatal. Se aceptan parejas.
Entrenamiento de circuito 9am-10am Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Kickboxing 9:30am-10:30am Aplicación de Cal Fresh 10am-2pm Risas y juegos 10:15am-11am HIIT 11am-12pm Preparación de impuestos gratuita 11am-3pm Llame para programar su cita 909-723-1566 Pequeños aprendices 11:15am-12pm Ejercicio en silla 12pm-1pm Orientación de Goodwill 1:30pm-2:30pm Té y gratitud 2pm-3pm Tonifique y moldee 4pm-5pm Artes creativas para jóvenes 4pm-5:30pm Club de padres 4pm-5:30pm Artes y manualidades para niños 4:15pm-5pm Juegos de ejercicio para niños 5pm-5:45pm Ejercicio intensivo 5pm-6pm	Inscripción y renovación de IEHP 12pm-1pm HIIT 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Hora de jugar para mentes de pequeños 9am-10am Zumba para tonificar 9:30am-10:30am Sus beneficios de salud y bienestar 10am-11am Clase sobre ciudadanía 10am-11am y 4pm-5pm Desarrollo de curriculum** 10am-12pm Zumbini 10:15am-11am y 11:15am-12pm Zumba 10:30am-11:30am Baile y ritmo 11am-12pm Preparación para desastres 11am-11:30am (Español) Alfabetización en salud digital 11:30am-12:30pm Hábitos saludables con Alex 12pm-1pm Conceptos básicos de computación 12pm-1:30pm Ejercicio de bajo impacto 1pm-2pm Fundamentos de Microsoft Word** 1:30pm-2:30pm Manualidades y cuidado personal 2pm-3pm Introducción a la IA 2:30pm-3:30pm Danza del vientre 4pm-5pm Comidas sabrosas para niños con Alex 4:15pm-5pm Hora de ejercicio familiar 5pm-5:45pm Ejercicio de Pound 5pm-6pm	CERRADO 9am-1pm Educación sobre energía y ahorro** 1pm-2pm Té y gratitud 2pm-3pm Hora de poder** (tutoría) 3pm-4pm Estiramiento y fortalecimiento 4pm-5pm Artes creativas para jóvenes 4pm-5:30pm Club de padres 4pm-5:30pm Niños en la cocina** 4pm-5:30pm Zumba para niños 4:15pm-5pm Entrenamiento deportivo kidfit 5pm-5:45pm Rincón de cuentos** 5:30pm-6pm Empezando Zumba 5pm-6pm	Zumba para tonificar 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am y 10am-11am Reunión de la red de socios 9am-11am Entrenamiento de circuito 9:30am-10:30am Corazon saludable # 1 9:30am-10:30am Ingles como segundo idioma 10am-11am y 4pm-5pm Zumba 10:30am-11:30am Talleres de maternidad # 3 11am-12pm Lectura y manualidades para pequeños 11:15am-12pm Orientación para miembros 11:30am-12:30pm & 12:30-1:30pm (Español) Danza del vientre 11:30am-12:30pm Fundamentos de Excel** 12pm-1:30pm Hábitos saludables con Alex 12:30pm-1:30pm Ejercicio en silla 1pm-2pm Fundamentos de PowerPoint** 1:30pm-2:30pm Corazon saludable # 3 1:30pm-2:30pm (Español) Yin Yoga 2pm-3pm Introducción a la IA 2:30pm-3:30pm Talleres de maternidad # 5 3pm-4pm (Español) Zumba en silla 4pm-5pm Artes y manualidades para niños 4:15pm-5pm Hora de ejercicio familiar 5pm-5:45pm Ejercicio de Pound 5pm-6pm	Zumba en silla 9am-10am Charlas del capitulo y actividades 10am-11am Zumbini 10am-10:45am Nutrición para Pequeños 11:00am-11:30am Zumba Gold 11:30am-12:30pm Pequeños aprendices 11:45am-12:30pm Estaciones educativas para que los padres enseñen a sus hijos 12pm-2pm Empezando Zumba 1:30pm-2:30pm Yoga en silla 2pm-3pm Power Yoga 4pm-5pm Club de liderazgo para jóvenes 4pm-5:30pm Hora de ejercicio familiar con Alex 4:15pm-5pm Campamento de ejercicio para niños 5pm-5:45pm HIIT 5pm-6pm Bump y de balance 5pm-6pm Yoga prenatal. Se aceptan parejas.
CERRADO 9am-1pm Educación sobre energía y ahorro** 1pm-2pm Orientación de Goodwill 1:30pm-2:30pm Meditación con té 2pm-3pm Hora de poder** (tutoría) 3pm-4pm Tonifique y moldee 4pm-5pm Artes creativas para jóvenes 4pm-5:30pm Club de padres 4pm-5:30pm STEM** 4pm-5:30pm Artes y manualidades para niños 4:15pm-5pm Rincón de cuentos** 5:30pm-6pm Ejercicio intensivo 5pm-6pm	Inscripción y renovación de IEHP 12pm-1pm HIIT 9am-10am Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am y 10am-11am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Zumba para tonificar 9:30am-10:30am Clase sobre ciudadanía 10am-11am y 4pm-5pm Desarrollo de curriculum** 10am-12pm Zumbini 10:15am-11am y 11:15am-12pm Zumba 10:30am-11:30am Baile y ritmo 11am-12pm Entrenamiento de circuito 11:30am-12:30pm Hábitos saludables con Lizette 12pm-1pm Conceptos básicos de computación 12pm-1:30pm Clase de costura 1pm-3pm Fundamentos de Microsoft Word** 1:30pm-2:30pm Introducción a la IA 2:30pm-3:30pm Hora de poder** (tutoría) 3pm-4pm Danza del vientre 4pm-5pm Proyecto de aprendizaje** 4pm-5:30pm Comidas sabrosas para niños con Alex 4:15pm-5pm Rincón de cuentos** 5:30pm-6pm Ejercicio de Pound 5pm-6pm	Zumba en silla 9am-10am Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am HIIT 9:30am-1		